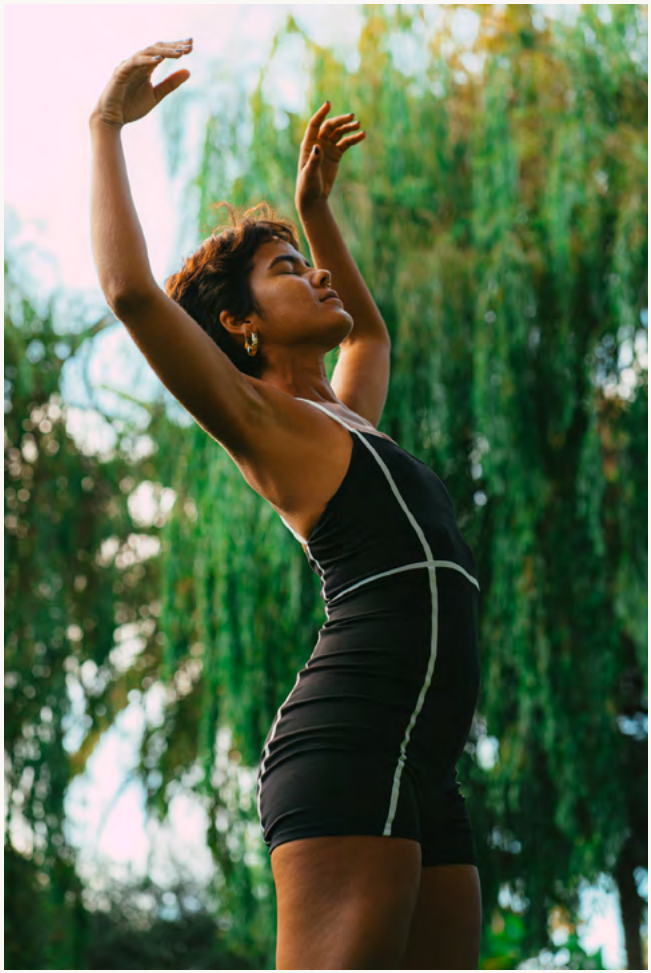
WELLNESS
DESPERTE A SUA ALMA, ACALME A SUA
MENTE E RESTAURE O SEU EQUILÍBRIO



MINDFUL & MOTION

Movimento de equilíbrio e bem-estar

Recupere o equilíbrio com o corpo por meio de práticas suaves, mas eficazes, projetadas para melhorar a mobilidade, flexibilidade e harmonia.

Desde sessões de movimento consciente, a experiências aquáticas relaxantes e Pilates para fortalecer o core, este segmento promove equilíbrio, renovação e bem-estar geral num ambiente sereno de resort.

STRENGHT *& Mobility*

108 55 min

Uma aula de movimento dinâmica e inteligente, concebida para desenvolver força com consciência. Esta prática foca-se na mobilidade das articulações, no alinhamento da pelve e da caixa torácica, e num core responsivo para suportar um movimento eficiente e sem dor. Através de exercícios controlados e funcionais, o corpo desenvolve estabilidade e resiliência, criando uma base sólida para treino com pesos e atividades do dia a dia, ao mesmo tempo que reduz o risco de lesões.

SERENITY *Aquaflow*

108 55 min

Experiência relaxante em água do mar aquecida, combina movimentos fluidos com técnicas de relaxamento para libertar a tensão e restaurar o equilíbrio. O apoio suave da água melhora a flexibilidade, alivia a fadiga muscular e promove uma calma interior profunda. Ideal para reduzir o stress e reconectar-se com o corpo, deixando-o renovado, leve e em paz.

PILATES

108 55 min

Prática centrada no core utiliza movimentos controlados e precisos para aprimorar a postura, a flexibilidade e a percepção corporal. Fortalece a estabilidade e a resistência, promovendo um alinhamento adequado. Reduz a tensão, favorece um corpo equilibrado e resiliente. Estimula o movimento consciente, deixando-o mais forte, centrado e energizado.

STRETCHING

108 55 min

A nossa aula de alongamentos foi concebida para aliviar o seu corpo, acalmar a sua mente e melhorar o seu sentido de equilíbrio e presença com movimentos suaves.

ANCIENT TECHNIQUES

Práticas intemporais para harmonia interior

Descubra o poder transformador das práticas tradicionais de cura concebidas para restaurar o equilíbrio, a clareza e a vitalidade.

Enraizadas na sabedoria antiga, estas técnicas guiam-no gentilmente para um estado de ser mais centrado e harmonioso.

THE ART OF *Breathing*

108 55 min

Uma experiência guiada centrada no poder da respiração. Esta sessão explora o papel vital da respiração no bem-estar físico, mental e emocional. Através de um trabalho suave nos tecidos com uma bola macia, o corpo é libertado para permitir uma respiração natural diafragmática com expansão de 360 graus. A experiência é concluída com técnicas de respiração calmantes, concebidas para acalmar a mente e restaurar o equilíbrio interior.

MINDFUL *Motion*

108 55 min

Uma experiência de movimento suave e terapêutica concebida para restaurar a facilidade e o equilíbrio. Esta aula foca-se no movimento da coluna, ancas e ombros através de movimentos lentos e intencionais que aumentam a mobilidade e a consciência funcional. Ao explorar padrões de movimento naturais, o corpo liberta a tensão acumulada, reduz o desconforto e recupera a fluidez, apoiando uma sensação duradoura de conforto, alinhamento e clareza mental.

HATHA *Yoga*

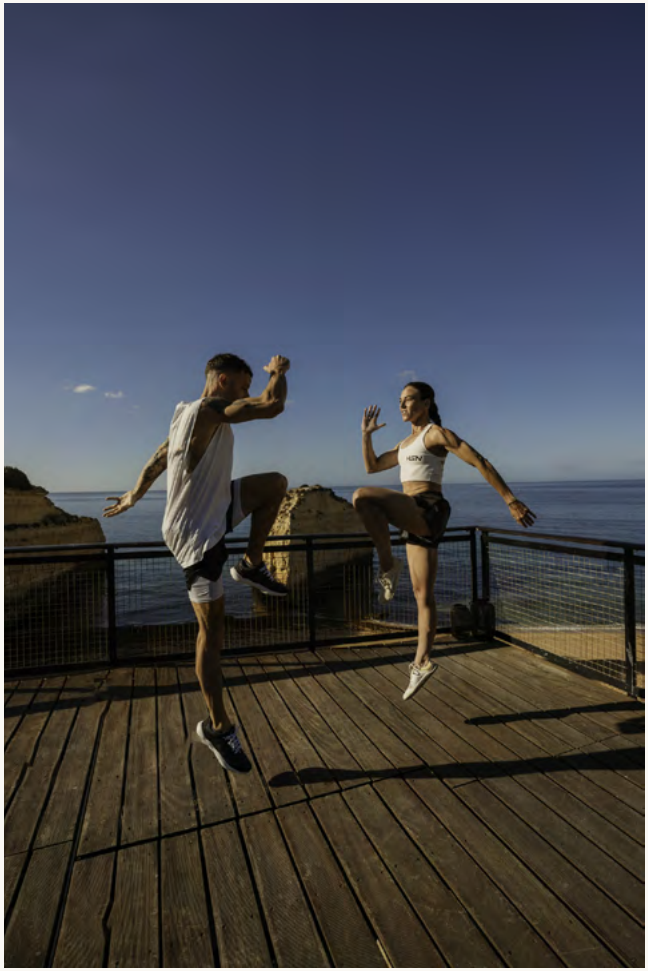
108 55 min

Uma prática holística que harmoniza movimento, respiração e atenção plena. Esta sessão de Hatha yoga combina posturas focadas no alinhamento, com a consciência da respiração, para melhorar a flexibilidade, força e equilíbrio. Ao unir corpo e mente, a prática promove resiliência, melhora a vitalidade física e cultiva um senso profundo de calma interior e bem-estar. Adequada para todos os níveis, encoraja a presença, a consciência corporal e a energia restauradora.

THALASSA *Sound Healing*

108 55 min

Uma experiência imersiva de cura sonora na água. Combinando a vibração das taças e a energia do mar, esta sessão promove o relaxamento profundo, o equilíbrio e a ligação interior. Deixe-se levar pela serenidade da água e pelo poder curativo do som.



HYBRID TRAINING

Eleve a força , resistência e mobilidade

Um segmento de fitness dinâmico, projetado para aprimorar a força, a resistência e a mobilidade geral por meio de diversos métodos de treino.

Desde cardio rítmico, a treinos de alta intensidade e exercícios de resistência aquática, cada sessão aumenta a resistência, constrói resiliência e promove um corpo equilibrado e energizado.

CARDIO *Flow*

108 *55 min*

Treino revigorante que combina movimentos de cardio rítmico para melhorar a saúde do coração, aumentar a resistência e aprimorar a coordenação. Esta sessão dinâmica deixa-o energizado, forte e renovado.

BASIC DYNAMIC *Workouts*

108 *55 min*

Sessão de treino funcional projetada para construir uma base sólida de fitness. Combina exercícios de força, mobilidade e resistência, aprimora o desempenho físico geral enquanto melhora o equilíbrio e a flexibilidade.

FUNCTIONAL *Strength*

108 *55 min*

Uma aula dinâmica de treino funcional que combina força, mobilidade e resistência para melhorar o desempenho, a resiliência e a condição física geral.

VITAL AQUA *Training*

108 *55 min*

Prática em água do mar aquecida que combina treino de resistência com exercícios de cardio para melhorar a força, flexibilidade e vitalidade. A flutuabilidade da água reduz o impacto, tornando uma experiência de fitness eficaz e amigável para as articulações.

PREMIUM BALANCE

Onde o serenidade encontra a força

Premium Balance é uma experiência exclusiva que combina a serenidade e a força em um tratamento holístico único.

Através de técnicas refinadas de bem-estar, promove o equilíbrio entre corpo e mente, restaura a energia, renova a vitalidade, trazendo uma sensação profunda de harmonia e tranquilidade.

THERAPEUTIC *Movement*

130 55 min

Prática com movimentos suaves e controlados para compreender e melhorar o funcionamento da coluna, ancas e cintura escapular, além de ativar os músculos profundos do core. Esta prática promove o alinhamento adequado do corpo, melhora a flexibilidade e a força, e é benéfica para todos os níveis de condicionamento físico, ajuda a melhorar a postura e a mobilidade de forma segura e eficaz.

SOUND *Healing*

130 55 min

Uma experiência sonora e terapêutica que utiliza a vibração e os sons harmoniosos das taças tibetanas para promover um profundo relaxamento e equilíbrio energético. Através do som envolvente e das frequências restauradoras, as taças ajudam a libertar tensões e a promover um estado de paz interior. Estimula a harmonia entre corpo e mente, proporcionando um alívio profundo e uma sensação de renovação completa.

WEEKLY CALENDAR

A sua pausa de bem-estar

Uma programação pensada para promover o bem-estar físico e mental através de aulas de yoga, meditação, alongamentos, técnicas de relaxamento, rituais e fitness. Mais do que exercícios, são espaços para reduzir o stress, melhorar a flexibilidade e recarregar as energias.

Com opções para todos os níveis, cada um pode encontrar o seu próprio ritmo e momento de autocuidado. Quer seja para equilibrar a sua energia ou simplesmente para se desligar, há sempre uma experiência para si.

Duração: 45 min

Todas as actividades custam 22. por sessão, exceto as descritas em baixo:

Rituais de Conexão - gratuitos.

Todas as actividades têm lugar nas zonas Spa & Wellness.

Aceda facilmente ao nosso weekly calendar no seu telemóvel utilizando este código QR.

RITUALS OF CONNECTION

Práticas e rituais sagrados destinados a todos

Cerimónias ancestrais, rituais de cura e experiências únicas que proporcionam conexões profundas com a sabedoria antiga e práticas espirituais.

Estas atividades convidam a embarcar numa jornada transformadora, unindo herança cultural com cura pessoal e crescimento.

Estas actividades são gratuitas.

COPAL & FIRE *Soundhealing*

55 min

Um ritual encantador com o aroma sagrado do copal e o poder vibracional da cura sonora para uma limpeza emocional e energética profunda.

CACAO CEREMONY & MUSIC *Concert*

55 min

Uma cerimónia onde o cacau quente nos envolve e convida a abrir o coração, acompanhada de um DJ com música espiritual que eleva os sentidos e promove a cura emocional.

SENSORIAL NATURE *Walk*

55 min

Uma caminhada guiada pelas arribas do Algarve, combinando exercício suave com a exploração da vida selvagem e das paisagens costeiras da região.

ETIQUETA DO SPA

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

O Vilalara Wellness Club está aberto diariamente das 09:00 às 19:00.

RESERVAS

Faça a sua reserva antecipadamente para que possamos alinhar as suas preferências com a nossa disponibilidade. Ligue para: +351 282 320 196, extensão do quarto: 17256. Envie um e-mail para o spa: spa@vilalara.com ou visite nosso Spa, onde um dos nossos recepcionistas ficará à disposição para ajudá-lo.

CHEGADA AO SPA

Aconselhamos que chegue 15 minutos antes da hora do tratamento para que o seu check-in seja efetuado tranquilamente e para que possa relaxar antes do seu tratamento. Atrasos serão sujeitos a redução da duração dos tratamentos.

POLÍTICA DE CANCELAMENTO

Se necessitar de cancelar ou remarcar o seu tratamento, solicitamos que o faça antes das 18 horas do dia anterior. Se não for possível no dia anterior, exigimos um mínimo de 5 horas de antecedência para evitar que lhe seja cobrado 100% do tempo de tratamento.

VESTUÁRIO E OBJETOS DE VALOR

Para seu conforto convidamos a trazer vestido o roupão e chinelos do quarto. Se for experienciar a sauna, banho turco ou tratamentos de talassoterapia, o uso de fato de banho é obrigatório.

RECOMENDAÇÕES

Recomendamos que deixe os seus objetos de valor no quarto, os nossos cacifos são de número limitado e por isso não podemos garantir a sua disponibilidade a todos os nossos hóspedes. Beba bastante água para potenciar o beneficio dos tratamentos.

NORMAS

Respeitar todos os colaboradores, não sendo permitidas quaisquer condutas de natureza física não desejáveis. Utilizar as instalações, mobiliário ou equipamentos disponiveis de forma responsável. Não é permitido fumar nem ingerir bebidas alcoolicas dentro do centro. Mantenha os telefones em silêncio.

CUIDADOS MÉDICOS

Se tiver algum problema de saúde, contate primeiro o seu médico para confirmar se é aconselhado o tratamento. Se estiver grávida ou haja alguma condição pré-existente ou alergia, informe a nossa equipa.

INFORMAÇÃO ADICIONAL

CUIDADOS PROFISSIONAIS DE SPA

O Vilalara Wellness Club conta com os melhores especialistas em cuidados de spa, todos devidamente credenciados. A eficácia de todos os tratamentos e o manuseio de produtos são garantidos por meio de um programa de formação contínua.

OS PRODUTOS

O Vilalara Wellness Club oferece uma ampla variedade de marcas reconhecidas internacionalmente. O seu terapeuta irá sugerir a linha de produtos mais adequada às suas necessidades. Gostaríamos de informar que os produtos adquiridos não são reembolsáveis.

VOUCHERS DE OFERTA

Escolha um pacote existente ou sinta-se livre para criar um personalizado que atenda ao seu gosto. Um voucher é o presente perfeito, tanto para os amantes do mundo do spa quanto para amigos ou familiares que merecem um cuidado especial. Navegue pelo nosso menu de tratamentos para fazer a sua escolha e encontrar o presente ideal. Os vouchers de oferta estão disponíveis na Recepção do Spa e devem ser apresentados no momento da reserva. Eles não são reembolsáveis e não podem ser trocados por dinheiro.

POLÍTICA PARA MENORES

A idade mínima para usufruir do Wellness Club é de 18 anos.

POLÍTICA PARA MENORES

Os nossos programas de bem-estar incluem um concierge dedicado ao bem-estar, disponível através de uma linha especial para o ajudar em todas as necessidades, quer se trate de alterar marcações, reservar tratamentos ou procurar recomendações de produtos. Para mais informações sobre este serviço, contacte a receção do spa.

—

Os programas não incluem alojamento ou refeições | Valores em euros, com IVA incluído

WELLNESS CLUB

VILALARA